

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 1
09:15-10:15 Rücken und Körper mobil mit Nathan				09:00-09:45 Rehasport m.V.		09:15-10:15 Bodywork mit Nathan		09:00-09:30 Funktions-training m.V.			
	10:15-11:15 Pilates mit Nathan			10:00-11:00 Wirbelsäulen-gymnastik mit Willi		10:15-11:00 Stretch & Relax mit Nathan					
11:00-11:30 Funktions-training m.V.											11:00-12:00 Langhantel mit Willi
					15:00-16:30 Nordic Walking mit Heidrun					Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen!  Barsinghäuser Aktiv Zentrum Bunsenstraße 10 30890 Barsinghausen Telefon 05105 62000 info@baz-fitness.de www.baz-fitness.de	
		17:00-17:30 Funktions-training m.V.		16:30-17:00 Funktions-training m.V.		16:15-16:45 Funktions-training m.V.		16:30-17:00 Funktions-training m.V.			
		17:45-18:15 Funktions-training m.V.		17:15-17:45 Funktions-training m.V.		16:50-17:35 Rehasport m.V.		17:00-18:00 Bodyforming mit Nathan			
18:00-19:00 Langhantel mit Regina	18:00-19:00 Indoor Cycling mit Kai	18:30-19:30 Pilates mit Regina		18:00-19:00 Strong Nation mit Carsta	18:30-19:30 Indoor Cycling mit Kai	17:45-18:45 Wirbelsäulen-gymnastik mit Willi		18:00-19:00 Yogalates mit Nathan			
19:00-20:00 Full Body mit Regina		19:30-20:30 Tabata mit Carsta		19:00-20:00 Zumba mit Marina		19:00-20:00 Faszienyoga mit Willi					
										Kursplan ab dem 01.08.2026	
				Kinderbetreuung 17:00-19:00 Uhr							
										Kinderbetreuung 17:00-19:00 Uhr	